



Сок ирги: научные факты о пользе, особенности приготовления и употребления

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Ягоды ирги, похожие по форме и цвету на голубику, за что их часто путают, еще не приобрели у нас такой популярности. И совершенно зря! Кроме того, что само растение менее требовательно к условиям почвы и высадки, морозостойкое и обладает более высокой урожайностью, его плоды содержат гораздо больше витаминов и полезных микроэлементов, чем те же ягоды голубики. Кстати, с точки зрения ботаники плод ирги является вовсе не ягодой, а фруктом. Ведь он относится к подсемейству яблоневых.

Зрелые плоды ирги имеют оригинальный сладковатый ореховый привкус (некоторые сорта даже миндальный). Поэтому их широко используют в кулинарии — едят в свежем виде, а также готовят из них разнообразные компоты, джемы, пастилу, повидла, кисели. Особенно ценится среди почитателей народной медицины целебный сок из ирги.

Ключевые слова: ирга, ирговый сок, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Состав и калорийность

Ягоды ирги не слишком сочные — в их мякоти содержится всего 80% воды. К тому же в них нет ни белков, ни жиров. Присутствуют углеводы в количестве примерно 12 грамм на 100 грамм мякоти. Но при этом калорийность плодов ирги, а, соответственно, и сока — достаточно низкая (45 ккал), что позволяет включать фреш из ирги в разнообразные диетические меню.

К тому же ягоды ирги являются ценным источником многочисленных полезных для здоровья нутриентов. В частности, в них содержатся:

- Витамин С. Аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом ^[1] — защищает клетки от повреждения свободными радикалами и приостанавливает процессы старения, повышает иммунитет ^[2] и помогает организму бороться с вирусами и простудами.
- Витамин Р, или рутин. Укрепляет сосуды и капилляры — предотвращает кровотечения, нормализует кровяное давление, в том числе внутриглазное, обладает мощным противоаллергенным действием ^[3] — снижает риски развития пищевой аллергии и бронхиальной астмы.
- Каротин. Каротиноид помогает защитить кожу от вредного воздействия УФ-излучения и фитостарения, ускоряет заживление ран, обеспечивает профилактику здоровья зрения и улучшает когнитивные способности. ^[4]

Также в ягодах ирги отмечается высокое содержание антоцианов (гораздо больше, чем в клубнике, малине и облепихе) ^[5] — обладают антиоксидантными, противовоспалительными, противодиабетическими свойствами, улучшают состояние при сердечно-сосудистых и нейродегенеративных заболеваниях. ^[6] Входит в состав мякоти ирги и ценный растительный фитостерол бета-ситостерол — понижает уровень «плохого» холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет и помогает организму бороться с вирусами и простудами, блокирует выработку дигидротестостерона, тем самым предупреждая рост клеток простаты и уменьшая в ней развитие воспалительных процессов. ^[7]

Топ-7 полезных свойств сока ирги

1. Полезен в лечении и профилактике диабета

Исследования показывают, что традиционные аптечные средства, применяемые для снижения уровня сахара в крови и лечения диабета, часто имеют ряд побочных эффектов. Сок ирги, богатый антоцианами, флаванолами, проантоцианами, обладает мощным противодиабетическим действием и может рассматриваться в качестве эффективного и безопасного натурального аналога лекарственных средств. ^[8]

2. Помогает снизить уровень холестерина

Богатый флавоноидами сок ирги помогает уменьшить количество липидов в крови — показывает хорошие результаты в лечении и профилактике дислипидемии, что помогает предотвратить развитие атеросклеротических бляшек и, как следствие, сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов, инсультов и пр.). ^[9]

3. Способствует снижению веса

В ходе проведенного эксперимента ученые установили, что длительный прием богатого антоцианами и флавонолами сока ирги способствует нормализации веса и помогает избежать ожирения. ^[10]

4. Оказывает положительную динамику при терапии стеатоза печени

Стеатоз, или неалкогольная жировая болезнь печени, может привести к развитию фиброза, а затем и цирроза. Исследования показывают, что употребление сока из ягод ирги улучшает состояние органа, может использоваться в качестве вспомогательной терапии при лечении данного заболевания. ^[11]

5. Налаживает работу ЖКТ

Ягоды ирги богаты клетчаткой, а также содержат дубильные вещества. Пищевые волокна способствуют созданию здоровой микрофлоры кишечника, налаживают стул, мягко и эффективно очищают организм от токсинов и шлаков. ^[12]

6. Обладает антимикробными свойствами

Сок ирги обладает антимикробными свойствами и может применяться при лечении стоматитов, ангин, пародонтозов, прочих заболеваний горла и ротовой полости. ^[13]

7. Помогает устранить кровотечения

Ослабленные сосуды и капилляры могут стать причиной кровоточивости десен, носовых и анальных кровотечений при геморроидальных заболеваниях. Добавка в рацион витамина Р, или рутина, содержащегося также в соке ирги, помогает эффективно предотвратить эту проблему. ^[14]

Противопоказания и особенности употребления сока ирги

Ирга, а также все производные из нее продукты не относятся к категории аллергенов. Аллергическая реакция может возникнуть лишь при индивидуальной непереносимости. Поэтому, как и любой новый продукт фреш из ирги в рацион, особенно малышей, стоит вводить осторожно, начиная с минимальных порций, внимательно следя за реакцией организма. Если со стороны ЖКТ, кожных проявлений и пр. отрицательных реакций не последует, то постепенно можно увеличивать дозу до стандартной. Рекомендуемая дневная порция сока ирги — трижды в день между приемами пищи по 50-100 мл напитка.

Учитывая, что ирга не слишком сочная, чтобы получить из нее максимальное количество сока, перед переработкой рекомендуется дать ягодам немного «отдохнуть». После сбора урожая их нужно тщательно промыть, перебрать и рассыпать на ровной поверхности на 3-6 часов.

Отжимать сок из ягод ирги можно вручную, чуть припарив плоды, а затем перетерев их через сито, с помощью соковыжималки или соковарки. Ирга имеет сладкий вкус, для его разнообразия и придания напитку дополнительной кислинки, в него можно добавить немного сока лимона, вишни, клюквы, красной или черной смородины, прочих кисловатых фруктов и ягод.

Сок из ирги можно употреблять как сразу после приготовления, так и консервировать или морозить его для длительного хранения (полезные свойства при этом сохраняются). Для консервирования свежееотжатый фреш пастеризуют, а затем разливают в предварительно простерилизованные банки и закатывают. Хранят в темном прохладном месте. Для замораживания напиток разливается в специальные емкости или zip-пакеты и помещается в

морозильную камеру, где он может храниться без риска утраты полезных свойств в течение года.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Сок из ирги — не только вкусный, но и очень полезный напиток, который непременно стоит включить в семейный рацион в осенний период. Восполнить недостаток витаминов и минералов в организме, уменьшить количество холестерина в крови и тем самым предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, снизить вес и избавиться от частых носовых кровотечений — все это под силу вкусному фрешу из ягод ирги, который вы легко можете приготовить самостоятельно!

Литература

1. Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211. DOI: 10.3390/nu9111211
2. Eliseeva, T., & Mironenko, A. (2018). Vitamin C (ascorbic acid) description, benefits and where it is found. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 2(4), 33-44.
3. Martini, G. A., & Engelkamp, H. (1952). Kapillarschäden durch Dysproteïnämie und ihre Behandlung durch Rutin. *DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 77(26), 833-837. DOI: 10.1055/s-0028-1116106
4. Chen, P., Li, L., Gao, Y., Xie, Z., Zhang, Y., Pan, Z., ... & Xin, X. (2019). β -carotene provides neuroprotection after experimental traumatic brain injury via the Nrf2-ARE pathway. *Journal of Integrative Neuroscience*, 18(2), 153-161. DOI: 10.31083/j.jin.2019.02.120
5. Hosseinian, F. S., & Beta, T. (2007). Saskatoon and wild blueberries have higher anthocyanin contents than other Manitoba berries. *Journal of agricultural and food chemistry*, 55(26), 10832-10838. DOI: 10.1021/jf072529m
6. Mattioli, R., Francioso, A., Mosca, L., & Silva, P. (2020). Anthocyanins: A comprehensive review of their chemical properties and health effects on cardiovascular and neurodegenerative diseases. *Molecules*, 25(17), 3809. DOI: 10.3390/molecules25173809
7. Eliseeva, T., & Yampolsky, A. (2021). Food against inflammation. *Journal of Healthy Eating and Dietetics*, 2(16), 25-30.
8. Zhao, L., Huang, F., Hui, A. L., & Shen, G. X. (2020). Bioactive components and health benefits of Saskatoon berry. *Journal of Diabetes Research*, 2020. DOI: 10.1155/2020/3901636
9. Kopceková, J., & Mrázová, J. (2022). Phytonutrients of bilberry fruit and saskatoon berry in the prevention and treatment of dyslipidemia. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 73(3). DOI: 10.32394/rpzh.2022.0216
10. Du Preez, R., Wanyonyi, S., Mouatt, P., Panchal, S. K., & Brown, L. (2020). Saskatoon berry *Amelanchier alnifolia* regulates glucose metabolism and improves cardiovascular and liver signs of diet-induced metabolic syndrome in rats. *Nutrients*, 12(4), 931. DOI: 10.3390/nu12040931
11. Zhao, R., Xiang, B., Dolinsky, V. W., Xia, M., & Shen, G. X. (2021). Saskatoon berry powder reduces hepatic steatosis and insulin resistance in high fat-high sucrose diet-induced obese mice. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 95, 108778. DOI: 10.1016/j.jnutbio.2021.108778
12. Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. *Advances in nutrition*, 3(4), 506-516. DOI: 10.3945/an.112.002154

13. Lachowicz, S., Wiśniewski, R., Ochmian, I., Drzymała, K., & Pluta, S. (2019). Anti-microbiological, anti-hyperglycemic and anti-obesity potency of natural antioxidants in fruit fractions of Saskatoon berry. *Antioxidants*, 8(9), 397. DOI: 10.3390/antiox8090397
14. Corsale, I., Carrieri, P., Martellucci, J., Piccolomini, A., Verre, L., Rigutini, M., & Panicucci, S. (2018). Flavonoid mixture (diosmin, troxerutin, rutin, hesperidin, quercetin) in the treatment of I–III degree hemorrhoidal disease: a double-blind multicenter prospective comparative study. *International Journal of Colorectal Disease*, 33, 1595-1600. DOI: 10.1007/s00384-018-3102-y

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 04.11.2023

Birch juice: scientific facts about the benefits, features of preparation and use

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Birch juice is not only tasty, but also a very useful drink, which is certainly worth including in the family diet in the fall period. To replenish the lack of vitamins and trace minerals in the body, to reduce the amount of cholesterol in the blood and thereby prevent the development of cardiovascular diseases, to reduce weight and get rid of frequent nosebleeds - all this is possible with a tasty juice made of berries from figs, which you can easily prepare yourself!